

ABSTRAK

HUBUNGAN GAYA HIDUP, TINGKAT STRES DENGAN KELUHAN PADA WANITA MENOPAUSE

Baiq Selly Silviani

Cross Sectional Study

Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

baiq369@gmail.com

Pendahuluan: Masa menopause merupakan suatu akhir proses biologis dari siklus menstruasi dimana setiap wanita yang mengalami menopause akan mengalami beberapa keluhan yang dapat diperberat dengan gaya hidup dan tingkat stres. **Metode:** penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan gaya hidup, tingkat stres dengan keluhan pada wanita menopause. Desain penelitian ini menggunakan *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah wanita menopause di Posyandu Lansia di Kelurahan Mulyorejo dengan jumlah sampel 101 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel independen yaitu gaya hidup dan tingkat stres wanita menopause, sedangkan variabel dependen yaitu keluhan menopause. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan wawancara. Data kemudian dianalisis menggunakan *Spearman rho*. **Hasil:** hasil menunjukkan bahwa ada hubungan gaya hidup dengan keluhan pada wanita menopause ($p=0,000$) dan ada hubungan tingkat stres dengan keluhan pada wanita menopause ($p=0,000$). **Diskusi:** Ada hubungan gaya hidup dengan keluhan menopause dimana semakin sehat maka keluhan yang dirasakan semakin berkurang dan ada hubungan tingkat stres dengan keluhan pada wanita menopause dimana semakin rendah tingkat stres maka semakin berkurang keluhan yang dirasakan. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memberikan intervensi terhadap faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan pada wanita menopause.

Kata kunci: gaya hidup, tingkat stres, keluhan menopause

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN LIFESTYLE, STRESS LEVEL WITH COMPLAINTS ON MENOPAUSAL WOMEN

Baiq Selly Silviani

A Cross Sectional Study

Faculty of Nursing Universitas Airlangga

baiq369@gmail.com

Introduction: Menopause is an end of biological process called menstrual cycles. Every menopausal women will experiences several complaints that can be aggravated by lifestyle and stress. **Method:** This study was to analyze the relation of lifestyle and stress level with complaint in menopausal women. This study was cross-sectional study. The population of this study was postmenopausal women at Posyandu Lansia in Mulyorejo village with a sample of 101 respondents who met the inclusion criteria. The independent variables of this study was lifestyle and stress level in menopausal women, while the dependent variable was menopausal complaint. This study used primary data provided by questionnaires and interviews. The data obtained were analyzed using *Spearman rho*. **Result:** There is correlation between lifestyle and complaint in menopausal woman ($p=0,000$), and there is correlation between stress level and complaint in menopausal woman ($p=0,000$). **Discussion:** There is correlation between lifestyle with menopausal complaint, the healthier their lifestyle, the less it's complaint. There is correlation between stress level with menopausal complaint, the lower their stress level, the less it's complaint. It is expected that further researcher to provide intervention on factors related to complaint in menopausal women.

Keywords: lifestyle, stress level, menopausal complaint